Accompagner l'emotion : explicitation, decryptage du sens et parties de soi.

Nadine Faingold
Maître de conférences en science de l'éducation à l'Université de Cergy-Pontoise
Centre de Recherche sur la Formation - CNAM

1. Explicitation, PNL, émotion, sens, geste : petite histoire des moments-clé

Janvier 1990. J'assiste à une intervention de Pierre Vermersch au séminaire de Gérard Vergnaud à Jussieu. Je suis alors en cours de rédaction de ma thèse de doctorat sur l'analyse des situations pédagogiques. La première partie de ma thèse porte sur les laboratoires d'essais pédagogiques et plus largement sur les pratiques de vidéo-formation en formation initiale et continue des instituteurs. Je suis à la recherche d'une technique d'entretien donnant accès à la description du vécu subjectif des enseignants, mais aussi des élèves, au cours d'une séquence de classe. J'ai vainement cherché une approche satisfaisante (entretien clinique, semi-directif, ethno-méthodologique)… Quand j'entends Pierre exposer la spécificité de l'entretien d'explicitation, je sais que je viens de trouver l'entrée méthodologique qui me manquait pour faire avancer mon travail de recherche.

A la fin de sa conférence, je vais le trouver et je lui demande s'il a un séminaire auquel je puisse participer. Il m'apprend qu'il va justement monter un groupe de recherche sur l'explicitation et me demande de lui écrire une lettre de motivation. Ce que je fais, et quelques jours plus tard, j'assiste rue Gay-Lussac à la toute première séance du Grex, groupe de recherche sur l'explicitation et la prise de conscience. Pierre nous informe que la meilleure entrée pour se former à l'explicitation, c'est sans doute une initiation à la Programmation Neuro-Linguistique. Quelques semaines plus tard je participe à Nice à trois jours de formation PNL animés par Pierre et Catherine Le Hir, qui seront suivis de deux autres sessions de trois jours.

Au cours de l'un des exercices proposés, je découvre une manifestation de mon inconscient encore inconnue de moi : une voix venue de l'intérieur mais clairement audible qui me dit « Mais qu'est-ce que j'ai laissé derrière ? », ce qui sur le moment me saisit d'effroi… ! Et que je comprendrai bien des années plus tard comme l'expression d'une partie de moi... J'expérimente aussi la puissance de la PNL en termes d'aide au changement, à travers différentes techniques de recadrage que je reprendrai ensuite dans des dispositifs de type situation problème / situation ressource (Faingold, 1997, 2002), en donnant une place privilégiée à l'explicitation dans la description des contextes de réussite.

Lors d'une des mises en situation, un professeur de mathématiques fait le récit d'un de ses cours de géométrie, en me regardant droit dans les yeux, et je vois bien qu'il est dans un « discours sur » et non dans la parole impliquée d'un re-vécu . J'ai alors l'idée de lui dire : « Montre-moi » et à ce moment là, joignant un large geste à la parole, il trace de la main droite un cercle sur un tableau noir imaginaire en disant « Et là je dessine un cercle au tableau… ». Je reprends son geste, et à partir de là, il poursuit la description en position d'évocation. De ce moment je garderai la conviction de la puissance de la sollicitation du geste pour l'accompagnement en explicitation.

La même année en septembre, premier stage pour moi d'initiation à l'EdE, dans un centre de formation EDF à Nanterre. A nouveau c'est l'occasion d'une découverte décisive. Lors d'un exercice où il nous est demandé de décrire un moment agréable de loisir, j'évoque une visite commentée de la cathédrale de Strasbourg, et je me retrouve devant un portail extérieur encadré de deux statues et là je me fige, je pâlis, et je dis à mon interlocutrice et à l'observatrice : « Là je m'arrête, je ne peux pas aller plus loin »… Ces deux statues, ce sont d'un côté l'Eglise droite, hautaine et triomphante, et de l'autre la Synagogue vaincue, un bandeau sur les yeux, la tête inclinée sous une flèche brisée. C'est un coup au cœur… au cœur de ma problématique de petite fille juive née après une guerre qui a causé la déportation de mon grand-père à Auschwitz. Depuis, je sais que le choix d'un moment par un sujet est inconsciemment guidé par une « aimantation » à partir du sens sous-jacent.

2. Le risque d'ancrage négatif, l'importance d'un cadre de formation sécurisant

L'année suivante, après avoir été assistante de Pierre et de Catherine sur deux sessions EdE à Saint-Etienne, je me lance dans les formations de base pour des enseignants en formation continue. Là encore, une expérience décisive : deux stagiaires reviennent d'une intersession avec un document vidéo d'une tentative d'entretien d'explicitation auprès d'une jeune élève. Elles souhaitaient comprendre le fonctionnement de cette élève bloquée dans la résolution d'un problème de maths, où il était question d'un papa : « Le père de Nicolas lui donne 50 francs pour qu'il achète… ». Et j'assiste atterrée à une séance de harcèlement de questions, formulées certes en « comment ? », mais qui replongent la petite fille dans un état interne que j'ai du mal à qualifier mais qui relève à coup sûr d'un profond malaise, voire d'une souffrance psychologique qui va s'accroissant à mesure que « l'entretien » suit son cours, sans résultat d'élucidation aucun. J'en sors bouleversée. On ne saura jamais si la petite avait des soucis du côté de son papa ou si elle était paralysée par la situation d'échec devant son problème, mais j'ai été témoin du risque d'ancrage émotionnel négatif quand on creuse un moment vécu comme difficile par le sujet.

L'EdE étant un puissant outil de remise en contact avec un vécu passé, à partir du moment où il guide une orientation de l'attention vers un moment porteur d'un affect à valence négative, le risque est grand que le rayon attentionnel glisse du fil de l'action à la couche émotionnelle sous-jacente, qui prend alors toute la place et est revécue encore plus douloureusement qu'elle ne l'avait été au présent. De même que dans le ressenti corporel d'une souffrance physique, la focalisation de l'attention sur le point du corps concerné augmente la douleur, de même l'orientation du questionnement vers un moment difficile comporte toujours le risque de l'installation du sujet dans un état interne pénible, voire dans une émotion qui peut le submerger.

L'aptitude en analyse de pratiques à suivre de façon rigoureuse le fil chronologique et les relances sur l'action, de manière à obtenir une décentration de fait des émotions négatives impliquées dans le moment exploré, est une compétence de haut niveau, qui relève d'une réelle expertise dans la conduite d'un entretien d'explicitation. Dans les formations de base que j'anime, je constate souvent chez les débutants une incapacité à identifier si le sujet accompagné est dans un état interne à valence positive ou négative. Si bien que fréquemment quand je passe dans les sous-groupes je vois des stagiaires dans le rôle d'interviewé avoir une expression du visage qui m'alerte, et j'interviens pour dire à l'intervieweur : « attention ! »… Souvent, malgré mes mises en garde, sur une situation vécue comme difficile il y a eu une relance de type « qu'est-ce que ça te fait ? » ou « qu'est-ce que tu ressens », ce qui plonge le sujet dans la focalisation sur le ressenti émotionnel. Mais, même indépendamment d'une erreur de questionnement, le ralentissement de l'accompagnement suffit à faire resurgir les affects, curieusement d'ailleurs beaucoup plus rapidement et fortement pour les souffrances

que pour les joies qu'il faut prendre le temps de laisser s'épanouir pour aider la personne à les revivre pleinement.

J'ai donc pris le parti dans mes formations de base de privilégier très systématiquement les situations positives, de mettre en garde sur le risque d'ancrage négatif même quand il s'agit d'exercices sur tâche, et d'expliquer longuement les difficultés à « remettre sur pied » les sujets qui ont recontacté brutalement une émotion forte alors qu'ils n'avaient aucunement conscience de ce qui se cachait derrière une situation « anodine », dont nous savons bien au Grex que si elle a été choisie, c'est qu'elle est, même à l'insu du sujet, porteuse d'un sens important.
Dans le cadre de l'explicitation de moments de pratique j'ai donc de la même manière privilégié l'approche de EdE pour aider les professionnels à analyser leur mode d'intervention dans des situations de réussite, et pour leur faire verbaliser les compétences et les valeurs profondes impliquées, afin qu'ils puissent s'appuyer ensuite en conscience sur des parties ressources correspondant à leur identité professionnelles, parties caractérisées par des états émotionnels hautement positifs et qui sont le plus souvent en lien avec des valeurs identitaires essentielles.
C'est sur l'hypothèse de ce lien entre compétences et identité qu'a été menée la recherche sur l'activité des éducateurs de la Protection Judiciaire de la Jeunesse (Faingold, 2008, 2009) et que j'ai pu construire le dispositif des ateliers de professionnalisation (Faingold, 2013). Il s'agit d'un travail entre pairs à partir de l'explicitation de moments de pratique professionnelle, qui permet, par réduction, résonance et exemplification, de dégager les invariants d'un métier en termes de savoirs d'action et d'éthique professionnelle. Après un entretien d'explicitation sur une situation professionnelle positive, la question« Qu'est-ce que tu as su faire ? » permet, dans une phase de réflexion a posteriori , la mise en mots de compétences en acte qui mènent souvent au cœur du métier, donnant lieu à des prises de conscience des valeurs qui sont au fondement de l'identité professionnelle.

3. Explicitation de l'action, décryptage du sens

Au fil de mes travaux de recherche, j'ai ainsi été amenée à distinguer clairement :
- le niveau des stratégies donnant lieu à explicitation de l'action, qui correspond aux trois premiers niveaux logiques de Robert Dilts (environnement, comportements, capacités)
- et le niveau identitaire donnant lieu au décryptage du sens, qui correspond chez Dilts aux niveaux logiques des enjeux, des valeurs, de l'identité, de l'appartenance et de la mission

Accéder au sens pour le sujet de la situation évoquée par la question : « Dans ce moment que tu viens d'explorer, quel est le moment le plus important ? » suppose un accompagnement spécifique à partir d'un arrêt sur image, et du maintien en prise sur ce micro-moment de vécu (« Reste là… »). Cet accompagnement se construit autour de la reprise accentuée de certains gestes, de la réitération de la question « Et là, qu'est ce qui est important pour toi ? », et/ou des questions spécifiques aux niveaux logiques de Dilts, et surtout du temps donné à l'émergence des mots justes et de l'émotion dont ils sont porteurs pour cheminer vers le décryptage du sens implicite.
Il y a donc à la fois :
-une différence essentielle entre l'accompagnement du fil chronologique, au niveau expérientiel des stratégies (explicitation descriptive de l'action), et l'accompagnement en profondeur de l'émotion, au niveau expérientiel de l'identité (décryptage du sens)
- et une articulation possible des deux démarches en analyse de pratiques professionnelles, ce qui permet de travailler aussi bien le comment des stratégies d'action du sujet que de se réapproprier les enjeux identitaires sous-jacents (Faingold, 1998, 2004, 2011).
Le point commun entre explicitation et décryptage est le passage incontournable par un

accompagnement très soutenu vers la position de parole incarnée qui, par le processus de réfléchissement, rend possible un contact étroit du sujet avec un vécu passé. A partir de cette position d'évocation, plusieurs directions sont donc possibles :

- suivre exclusivement le fil de l'action pour une description du procédural, puis dans un temps réflexif second mettre au jour les savoirs d'action incorporés (Faingold, 2006)
- mettre en place un entretien sur l'entretien pour viser une description psycho-phénoménologique des actes de conscience au cours de l'évocation
- revenir et s'arrêter sur les graines de sens qui se signalent en cours d'explicitation, soit par une épaisseur silencieuse, soit par l'émergence de gestes, soit par une culminance émotionnelle, indiquant le chemin vers la formulation des messages encryptés dans notre inconscient, et mener un entretien de décryptage.

Mais qu'en est-il de l'accompagnement des situations à valence émotionnelle négative, en tenant compte du risque d'ancrage dont il a été question précédemment ? Une première réponse apportée par l'entretien d'explicitation est de suivre rigoureusement le fil du procédural. S'il advient que dans l'évocation le sujet se trouve submergé par l'émotion afférente à la situation, la recommandation est d'accueillir ce qui se manifeste sans pour autant s'y arrêter, et de réorienter l'attention vers la sphère de l'action. Cette direction de travail est très facilitante en analyse de pratiques professionnelles pour les formateurs débutants qui, faute d'avoir fait un travail suffisant sur leurs propres émotions, ne sont pas encore à même d'accompagner un décryptage des fragilités du sujet accompagné.

Il n'en est pas moins vrai que la question du sens de l'émotion est incontournable dans un travail d'analyse de pratiques. Pour avancer dans cette direction, et dans la perspective d'interroger le lien entre croyances et identité, j'ai pu mettre au point entre 2007 et 2010, dans le cadre d'un petit groupe de travail composé d'une dizaine de membres du grex, une progression dans l'accompagnement ayant pour but de travailler sur les contextes émotionnellement difficiles, et permettant :

- dans un premier temps de mener un entretien d'explicitation en suivant le fil chronologique et le fil de l'action du sujet
- puis, à partir de la remise en contact avec le moment le plus important, celui où l'émotion négative est culminante, d'enchaîner avec une démarche de décryptage du sens : arrêt sur image sur un « pic émotionnel » (points culminants, moment du moment), et maintien en prise pour faire émerger les messages structurants (ou croyances sur soi) sous-jacents aux moments difficiles, à partir de la question « Et là, qu'est-ce que tu te dis ? ». La mise en mots a, dans ce cas, pour effet de dissocier le sujet de son émotion et d'éviter l'ancrage. La découverte de la juste formulation du message structurant sous-jacent à l'émotion est généralement suivie d'un ressenti libérateur dû à la compréhension de ce qui se jouait dans la situation évoquée. A partir de cette formulation de la croyance, un travail d'aide au changement est ensuite possible avec une recherche de « la position interdite » pour le sujet, correspondant à pouvoir vivre en acte la formulation inverse d'une croyance de base (Faingold, 2013).

Les prises de conscience dans l'approche du décryptage sont souvent aussi fulgurantes que celles qui peuvent émerger à partir du questionnement du sens corporel dans l'approche du focusing d'Eugene Gendlin, même si la mise en mots n'est pas toujours aussi immédiate. On constate en effet que dans le cadre du décryptage du sens, il peut se produire un accès direct à l'émergence d'une formulation, comme il peut y avoir un ajustement progressif des mots au vécu, jusqu'à la coïncidence juste entre l'émotion et le message. Concernant ce processus de mise au jour progressive du sens, on en trouve une description psycho-phénoménologique remarquable dans la conceptualisation par Pierre Vermersch du reflètement comme réfléchissement du réfléchissement, et dans le modèle des trois revirements (évocation, résonance, évaluation) (Vermersch, 2005, 2006, 2008, 2012).

4. L'analyse de pratiques professionnelles

Dans le domaine de l'analyse de pratiques professionnelles portant sur des vécus difficiles, j'ai longtemps cherché un modèle théorique qui puisse rendre compte de manière satisfaisante de la logique émotionnelle propre à chacun d'entre nous. Et l'explicitation ne m'apportait pas l'aide dont j'avais besoin, par sa mise à l'écart méthodologique du domaine de l'émotion. Par ailleurs, j'étais en profond désaccord avec toutes les approches interprétatives et/ou catégorisantes. Après avoir cherché à travers différentes formations en thérapie (PNL avec Jane Turner, Clarification avec Jacques de Panafieu) une compréhension plus satisfaisante du fonctionnement de nos problématiques personnelles, j'ai enfin découvert, grâce aux formations en France de Nanna Michael puis de François Le Doze, et pour mon plus grand bonheur intellectuel, l'approche de l'IFS (Internal Family System, ou Système Familial Intérieur) de Richard C. Schwartz (2009), modèle à la fois simple au plan théorique, et extrêmement complexe dans sa mise en œuvre clinique. Depuis, l'ensemble de mes interventions vise à former mes étudiants en master de formation de formateurs à l'accompagnement professionnel, d'abord à l'explicitation, puis à l'aide au changement en incluant les apports de mes différentes formations, mais principalement sur la base de la théorie des parties de soi de R.C. Schwartz.

Ma découverte de l'IFS a coïncidé avec les interrogations qui traversent régulièrement le Grex depuis quelques années autour de la question des co-identités (Vermersch, 2011). A ce jour, j'emploie le terme de « parties de soi » pour désigner toute instance du moi identifiée comme liée à une émotion ou à une croyance, même si elle est encore difficile à cerner, et je réserve comme Pierre Vermersch le terme de co-identité à la cristallisation systémique (reliant une émotion à une croyance, une attitude, une posture corporelle, une intonation de voix, un comportement) spécifique à un rôle social, à un contexte, à une interaction singulière avec autrui. Co-identités comme parties de soi peuvent être représentées par des objets ou des images symboliques, ce qui facilite la familiarisation du sujet avec la conscience de sa problématique, et donc de l'origine de certaines de ses réactions en situation. Cette pratique, qu'ont beaucoup développée Maurice Legault et Nanna Michael, me semble très adaptée au travail sur soi, même indépendamment d'un contexte thérapeutique.

En analyse de pratiques, la distinction entre l'identité professionnelle et la problématique personnelle en tant que système complexe de co-identités est une clé de compréhension particulièrement éclairante. De même l'identification de parties de soi « protectrices » se manifestant par ce que l'on désigne habituellement par les termes de « résistance » et/ou mécanismes de défense me paraît essentielle pour respecter la sécurité du sujet et du groupe en situation de travail réflexif.

5. Quelques mots sur l'approche de l'IFS

Richard Schwartz est un thérapeute, docteur en psychologie, qui a d'abord pratiqué dans le cadre systémique de la thérapie familiale, pour ensuite transposer ce modèle à notre fonctionnement psychique interne. C'est à partir de son expérience clinique, en écoutant ses patients souffrant notamment de troubles graves de l'alimentation (anorexiques et boulimiques), et en les invitant à décrire leur vécu subjectif, qu'il a constaté que pratiquement tous parlaient spontanément d'eux-mêmes en termes de « parties de soi », souvent porteuses d'injonctions contradictoires (par exemple : « il y a une partie de moi qui me pousse à manger sans cesse, et une autre partie qui passe son temps à me juger comme étant nul, faible et mauvais »). Avec d'autres patients présentant des pulsions d'auto-mutilation et des tendances suicidaires, il a été amené à s'apercevoir que plus le thérapeute cherche à contrer le désir de ces parties, plus elles se renforcent dans leur dynamique destructrice. Les accueillir, comprendre qu'elles ont à l'origine une intention positive et protectrice pour la personne (l'empêcher de souffrir), leur manifester compréhension et

reconnaissance pour cette fonction, et chercher quelle est la peur sous-jacente, afin de créer une zone de sécurité suffisante pour que le sujet puisse accéder à la mise au jour de l'origine traumatique de la conduite addictive et auto-destructrice, tel est le chemin thérapeutique que Schwartz a peu a peu élaboré au cours des 20 dernières années.

Ce que j'ai trouvé particulièrement intéressant dans l'approche de l'IFS, c'est qu'elle suppose une posture de l'accompagnant absolument identique à celle du rôle de l'intervieweur en explicitation : contrat de communication, recherche constante du consentement des parties avant tout travail, accueil inconditionnel, extrême finesse d'écoute, suivi des verbalisations du sujet, attention prioritaire aux manifestations émotionnelles, et conviction que c'est le sujet qui sait, que l'élucidation relève de lui et de lui seul. En IFS, le thérapeute met en oeuvre une méthode très rigoureuse de relances, d'instructions et de questionnement, n'induisant jamais un contenu, et proposant seulement un guidage de l'orientation attentionnelle, et des propositions au Sujet (Self) de demandes à adresser aux parties (par exemple : « demande à cette partie ce qu'elle veut que tu saches à son sujet » . Seul le sujet détient la réponse, et même peut-être à un certain stade la voie de sa guérison, en tous cas la clé du décryptage du sens de ses symptômes. Le mot d'ordre du praticien ISF est simplement : « JUST ASK ! ». Donc strictement jamais aucune interprétation de la part du thérapeute… ! Une seule reformulation importante, et relevant d'une conception de la structure de la subjectivité : quand il y a du « je » et que c'est une partie qui s'exprime, la reprise en « Il y a une partie de toi qui… Exemple « là je suis très en colère ». Reprise par le thérapeute : «là, il y a une partie de toi qui est très en colère ».

Dans le travail au grex autour des dissociés, j'ai beaucoup appris de la manière dont Schwartz a construit la formulation des relances du thérapeute au Self du patient, pour que le Self s'adresse aux parties, ou l'accès direct du thérapeute à une partie avec une adresse en « tu », par exemple pour obtenir son consentement au travail thérapeutique. J'en viens donc à la notion essentielle du Self dans l'IFS.

Le modèle de Schwartz se situe dans la ligne des différentes approches qui mettent en avant une multiplicité du moi (parties en PNL, enfant, parent, adulte en analyse transactionnelle, subpersonnalités en psychosynthèse (Assagioli, 1997) et dans le dialogue intérieur (Stone H. & S. 2010). Son originalité est d'avoir théorisé ce qui pour lui est notre Identité d'être humain, notre nature profonde, à la fois conscience et accueil inconditionnel : le Self ; et de faire confiance à cette instance en nous et en autrui pour comprendre nos fonctionnements et inter-agir avec justesse. Etre « dans le Self » est un état interne de présence et d'ouverture qui relève de l'expérience, et qui survient en nous quand nous sommes désidentifiés des parties qui constituent notre problématique individuelle (et qui se sont créées en réaction aux évènements de notre histoire singulière). Le travail d'accompagnement en IFS vise à aider le sujet à être dans le Self, à identifier les parties, à les accueillir et les accepter comme ayant une intention positive. Il s'agit donc d'aider le sujet à se « désamalgamer » de ses parties, à se décoller (*unblending*) de leur empreinte émotionnelle en le ramenant sans cesse à son Self. Cette posture de décentration qui nous permet de faire l'expérience que nous sommes autre chose que les émotions qui nous submergent ou les croyances qui nous structurent me remet en lien avec une phrase de Jacques de Panafieu qui m'accompagne : « Faire confiance au Sujet, pas à la problématique »…

Selon moi, chaque partie quand elle est constituée en co-identité, est porteuse d'une émotion dominante, d'un comportement habituel, et d'un message structurant. Une partie peut parfois prendre le pouvoir dans le fonctionnement du sujet et déstabiliser l'équilibre du système quand une situation actuelle réactive une blessure passée. Pour Schwartz, les parties constituées en co-identités sont de véritables personnes qui vivent en nous : les protecteurs doivent être rassurés, l'enfant blessé recontacté et libéré de la scène traumatique du passé où il est resté figé… Et ceci relève d'un dialogue entre le Self du sujet et ses parties, dialogue dont le thérapeute n'est que le médiateur.

Dans le modèle de l'IFS, le système des parties se divise en deux grands sous-groupes : les exilés porteurs de blessures archaïques et de douleur, et de messages sur ces états internes souvent exprimés en « je » (je suis abandonné(e), je suis seul(e) je n'existe pas…) ; et les protecteurs, qui se sont construits sur la base du « plus jamais ça », en réaction à ces traumatismes passés, et sont d'autant plus puissants qu'ils sont mus par la peur panique que le sujet puisse recontacter les souffrances initiales . Schwartz distingue ensuite deux sortes de parties protectrices : les « managers » qui organisent notre vie sociale, et les « pompiers » qui ont pour mission d'éteindre l'incendie des souffrances quand elles sont réveillées par un déclencheur contextuel, mais qui, en soulageant temporairement la douleur, dévastent plus ou moins gravement la « maison »… En cas de comportement pathologique, les émotions et les croyances des parties sont autant de fardeaux qui rigidifient le système et dont il convient de se libérer par un travail thérapeutique.
Pour ma part je privilégie le terme générique de « protecteur », et la dichotomie exilé / protecteur, tant la compréhension de l'intention positive des parties me semble essentielle ; j'ai d'ailleurs complètement remplacé dans mon vocabulaire le terme de résistance par celui de protection. Enfin, je pense qu'il convient de donner toute son importance à la notion de « parties ressources » guidées par le Self (*Self-led parts).* Tout le travail que j'ai élaboré dans le cadre de l'explicitation des compétences, de l'ancrage de ressources et du décryptage du sens me paraît donner des points d'appui essentiels dans un travail d'aide au changement fondé sur le modèle des parties. Les protecteurs sont porteurs de messages structurants, de croyances qui structurent notre expérience soit de manière positive (croyances ressources) soit de manière limitante (messages comportant une injonction et/ou ne généralisation : « il faut que je me débrouille seul », « il faut se cacher », « je n'ai pas le droit de dire mes émotions », « les hommes sont tous dangereux »). Ce sont là des constructions le plus souvent inconscientes qui répondent à des peurs sous-jacentes. Les messages de ces protecteurs ont été élaborés à une époque où l'enfant ou la personne n'avait pour survivre d'autre issue que de suivre ces prescriptions qui continuent d'être actives même si elles sont devenues totalement inadaptées au contexte adulte de la vie ultérieure .
Les parties exilées et leurs messages sont donc dans une prison dont l'accès est très bien protégé (Boris Cyrulnik parle de la « crypte » de la mémoire). Y accéder relève d'un travail patient et très délicat, qui ne peut survenir qu'après un travail préalable avec les protecteurs afin qu'ils soient suffisamment en confiance dans le co-travail du thérapeute et du Sujet pour relâcher un peu leur vigilance. La formulation implicite des croyances portées par les parties protectrices est aussi tout à fait inconsciente et relève d'une difficile démarche de décryptage à partir des graines de sens que sont les moments qui culminent dans le vécu au plan émotionnel. J'avais eu l'intuition de l'importance de ces messages structurants dès la distinction opérée entre le niveau expérientiel des stratégies relevant de l'explicitation de l'action, et celui de l'identité relevant du décryptage du sens.

6. Un espace de travail sur soi hors champ thérapeutique.

Depuis plus de 20 ans que je pratique et que j'encadre des formations à l'EdE, j'ai toujours cherché à construire pour mes étudiants un espace de travail sur soi qui permette une vraie connaissance de soi, sans pour autant être thérapeutique. Quand j'animais des groupes d'analyse de pratiques professionnelles en institution, je posais une double frontière : on ne va pas dans la sphère privée, on ne va pas dans l'histoire du sujet. Depuis quelques années j'ai le souci de déplacer cette frontière dans le cadre d'un travail avec de petits groupes qui, sans aller jusqu'à travailler avec les exilés (ce qui désormais définit pour moi la frontière avec le domaine de l'intervention thérapeutique), permet toutefois aux personnes d'identifier leur problématique individuelle, de découvrir et de nommer leurs co-identités et d'en retrouver la genèse, de mettre au jour et de décrypter les messages qui structurent notre expérience, et de faire l'expérience du Self.

Depuis ma découverte et mon apprentissage de l'IFS, j'ai pu mettre au point une méthodologie d'analyse des situations- problèmes utilisant plus systématiquement la verbalisation des parties activées par le contexte évoqué. En accompagnement duel, je commence par un entretien d'explicitation visant la description pas à pas du vécu de la situation. Dès que je perçois une émotion, je demande quelle est la partie activée et je fais écrire sur un rectangle de papier la dénomination telle qu'elle se présente. J'ai préparé auparavant suffisamment de petits papiers (par exemple pages format A4 divisées en 8). Une fois les mots disponibles à ce stade pour signifier ce qui se joue pour le sujet, et posés sur le papier de façon minimale (un mot, une expression, parfois un signe), et même avec des formulations encore approximatives, je reprends en explicitation le fil chronologique de la situation. Et je poursuis la même démarche d'expression écrite des émotions, croyances, messages ou déjà parties dénommées jusqu'à ce que la personne ait mené la description de la situation à son terme.

Je lui demande alors de regarder l'ensemble des papiers porteurs d'écriture et de les organiser (*mapping*) sur l'espace de la table qui est devant nous (ou sur le sol en fonction des sièges et mobilier disponibles – il faut une surface suffisante (environ 70cm X 50cm). On constate que le sujet, qui se retrouve d'emblée décentré du problème, et dans un état de conscience proche du Self, est de lui-même amené à disposer les papiers selon un ordre et une configuration que lui seul peut élaborer ; il peut alors verbaliser ce dont il prend conscience au fil de la mise en espace de sa problématique.

L'accompagnement doit être principalement méthodologique, en aucun cas inductif : seul le sujet peut mettre au jour le sens de ce qui s'est joué dans la situation concernée, et identifier les parties activées, mais aussi les parties-ressources qui peuvent lui permettre d'envisager des pistes d'action, ou tout au moins de mieux vivre les difficultés inhérentes au contexte évoqué. Il est important de permettre à la personne de marquer des pauses au moment de la mise en espace. Cette prise de recul doit être à la fois temporelle et spatiale : il est souvent important de se lever et de regarder de plus haut la configuration des papiers, ce qui peut amener des modifications dans la disposition des papiers : regroupements (« en fait il s'agit de la même partie » – « ça, ça va ensemble »…), déplacements, mais aussi des suppressions de papiers, des remplacements de formulation, des affinements, des identifications nouvelles des parties ou des co-identités concernées.

Une fois le sujet satisfait de la clarification que la concrétisation par l'écriture a rendue possible, je mène un entretien de décryptage en réinterrogeant le ou les moments les plus importants en termes de prise de conscience dans le processus de repositionnement des papiers. Ceci permet souvent de nouvelles prises de conscience, et un ancrage des ressources nouvelles mises au jour au fil du travail. Je dispose maintenant de nombreux exemples qui devraient pouvoir illustrer cette démarche dans le cadre d'une recherche que je mène actuellement sur l'identité professionnelle et les co-identités.

Mes étudiants formés à l'entretien d'explicitation se sont emparés très rapidement du dispositif et le pratiquent actuellement sous ma supervision par groupes de quatre : un accompagnateur, un narrateur et deux observateurs. Entre la phase de repositionnement et celle où je reprends le décryptage des moments de prise de conscience, prennent alors place des moments d'échanges très riches, qui donnent souvent lieu grâce à ce temps de réflexion a postériori, à de nouvelles formulations ou dispositions. Dans les bilans-évaluations de formation recueillis en fin d'année, ce travail sur les co-identités a été mentionné par une majorité d'étudiants comme l'un des plus intéressants dans le cadre d'une formation à l'accompagnement professionnel

7. Explicitation, décryptage du sens et IFS, des approches complémentaires en accompagnement professionnel

J'ai le sentiment d'avoir enfin trouvé, après vingt ans de recherche sur les méthodologies

d'analyse de pratiques professionnelles, une modalité de prise en compte des émotions qui me convient. L'articulation, en accompagnement individuel ou de groupe, des approches de l'entretien d'explicitation, du décryptage du sens et de l'IFS pour un travail sur soi visant une compréhension optimale de nos fonctionnements en situation me paraît possible, et distinct d'une démarche thérapeutique qui peut s'avérer utile le cas échéant pour toute personne soucieuse d'apaiser ses parties exilées. Identifier les parties de soi et les co-identités activées dans une situation c'est apprendre à connaître sa problématique, et pouvoir la distinguer clairement de l'instance en nous d'accueil et de conscience qui la rend compréhensible : le Self au sens de R.C. Schwartz, la posture de l'intervieweur en EdE.

L'IFS en tant que démarche thérapeutique ne travaille pas ou peu sur des situations spécifiées : le thérapeute travaille le plus souvent directement avec les parties présentes dans l'ici et maintenant de la séance. La transposition que j'ai opérée de l'approche de Richard Schwartz en accompagnement professionnel consiste d'abord à toujours commencer par l'explicitation d'un contexte et d'un moment spécifié, et à demander quelles sont les parties activées par la situation. La description en explicitation du vécu subjectif de ce moment amène le sujet à un « quasi-revivre » de la situation en position d'évocation ou position de parole incarnée, ce qui favorise la réémergence des émotions liées au contexte. Par exemple, face à une formulation comme « Et là je panique… », avant de réorienter vers l'action par une relance du type « Et quand tu paniques, qu'est-ce que tu fais après ? », il est intéressant de reformuler : « Là il y a une partie de toi qui panique », et de la poser comme une co-identité qu'il sera intéressant d'apprendre à mieux connaître, avec le décryptage du message implicite qui la structure. Et de poursuivre dans la remémoration de la situation dans sa complexité, avant de revenir sur le système des parties en jeu dans ce moment de vécu.

Par ailleurs, le travail en explicitation et en décryptage sur les moments- ressource et les co-identités qui s'y incarnent, donne des points d'appui très puissants pour le recadrage de la situation, et pour un repositionnement par le sujet des parties de soi visant à retrouver équilibre et congruence. A partir de l'exploration des situations positives, j'ai ainsi pu développer un travail d'ancrage métaphorique des ressources intrinsèques au sujet, à partir de la recherche d'un abrégé en mots et en gestes qui soit l'expression symbolique singulière de ce qui fait l'essentiel de ces points d'appui, en vue de leur mise en mémoire. Là encore, tout vient du sujet et tout revient à lui.

Je retrouve, dans la démarche de l'entretien d'explicitation comme en IFS, la même éthique du respect absolu de l'autre, la même confiance fondamentale en la capacité du sujet à cheminer vers sa vérité, et un même esprit de recherche sur les processus inconscients qui nous agissent. Dans le domaine de l'accompagnement professionnel, j'ai le sentiment d'avoir enfin deux pieds pour avancer, et d'avoir désormais une formation suffisamment solide pour accueillir le tissage singulier chez moi et chez l'autre de l'action et de l'émotion.

Références bibliographiques

Assagioli R. (1997). *Psychosynthèse*. Desclée de Brouwer.

Dilts R. (1990). *Changing belief system with NLP*. Meta Publications

Faingold N. (1997). Contre-exemple et recadrage en analyse de pratiques, in Vermersch P. & Maurel M., *Pratiques de l'entretien d'explicitation*. Paris : E.S.F.

Faingold N. (1998). De l'explicitation des pratiques à la problématique de l'identité professionnelle. *Expliciter n° 26.*

Faingold N. (2001). Identifier les co-identités. *Expliciter n° 41.*

Faingold N. (2002). Situations-problèmes, situations-ressource en analyse de pratiques. *Expliciter n° 45.*

Faingold N. (2004). Explicitation, décryptage du sens, enjeux identitaires. *Expliciter n° 58*

Faingold N. (2006). Explicitation des pratiques, réflexivité, construction identitaire. *Expliciter n° 63.*

Faingold N. (2008). Les pratiques éducatives à la Protection Judiciaire de la Jeunesse dans les services de milieu ouvert. *Expliciter n° 73.*
Faingold N. coord. (2009). Rapport de Recherche. Dire le Travail Educatif. Roubaix : ENPJJ.
Faingold N. (2011a). Explicitation des pratiques, décryptage du sens, in *Approches pour l'analyse de l'activité*, Hatano & Le Meur coord., Paris : L'Harmattan.
Faingold N. (2011b)L'entretien de décryptage : le moment et le geste comme voies d'accès au sens. *Expliciter n° 92.*
Faingold N. (2013). Les ateliers de professionnalisation (à paraître dans *Expliciter*).
Faingold N. (2013). Position fictive, position interdite (à paraître dans *Expliciter*).
Gendlin E.T. (1978, 1981). *Focusing*. New York : Bentham Books.
Schwartz R.C. (2009). *Système Familial Intérieur : Blessures et guérison*. Elsevier.
Stone H. & S. (2010). *Accueillir tous ses « je »*. Warina Editions.
Vermersch P. (1994, 2006, 2010). *L'entretien d'explicitation.* Paris : E.S.F.
Vermersch P. Tentative d'approche expérientielle d'un sens se faisant. *Expliciter n° 60*.
Vermersch P. (2005). L'approche psycho-phénoménologique d'un « sens se faisant ». *Expliciter n° 61*
Vermersch P. (2006). Signification du « sens expérientiel ». *Expliciter n° 63*
Vermersch P. (2008). Activité réfléchissante et création de sens. *Expliciter n° 75.*
Vermersch P. (2011). Note préparatoire sur le concept de co-identités. *Expliciter n°90.*
Vermersch P. (2012). Réflexion, réfléchissement, reflètement, chapitre 12 in *Explicitation et Phénoménologie*, pp. 391-431. Paris, P.U.F.
Sitographie : www.grex2.com ; www.ifs-francophonie.com ; www.selfleadership.org

==*=*=*=*=*=*=*=*=*=*=*=*=*=*=*=*

Si le Grex était ...

Portrait chinois de Brigittte Cosnard

Une plante : un nénuphar
Un animal : un chat
Une couleur : bleu indigo
Un met, un plat : une tajine fassi
Un pays : tous
Une chanson : L'ivresse des hauteurs
Une pièce de la maison : la bibliothèque
Un peintre : Miro
Un tableau : l'atelier rouge de Matisse
Un défaut : l'exigence
Une qualité : l'exigence
Un siècle : celui des lumières !
Un conte : Alice au pays des merveilles
Un métier : chercheur
Un outil : un télescope/microscope
Un moyen de transport : la téléportation !
Un bâtiment : un moulin à vent
Un vêtement : un foulard
Un loisir : la randonnée
Un sport : le saut à la perche
Un matériau : l'eau
Un minerais : le mica
Une partie du corps : les yeux